5.013 Polievka cícerová so zeleninou a zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
cícer	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42	0,80	0,68
mrkva	0,70	0,56	0,90	0,72	1,00	0,80	1,20	0,96
zeler	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
cesnak	0,07	0,05	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
zemiaky	2,50	1,75	3,00	2,10	3,50	2,45	4,00	2,80
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Suchý cícer preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti tuku speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a varíme. Pridáme umyté, očistené a pokrájané zemiaky a uvaríme do mäkka. Spojíme s uvareným cícerom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	352	85	2,87	2,1	0,9	12,2	2,3	34,7	1,1	0,122	0,1	0,0	5,9	0,0
B	447	107	3,64	2,7	1,2	15,3	2,9	42,1	1,4	0,157	0,1	0,0	7,3	0,0
C	545	131	4,23	3,8	1,8	17,9	3,4	47,9	1,6	0,17	0,1	0,0	8,1	0,0

D	672	161	5,12	5,0	2,5	21,6	4,0	57,4	1,9	0,215	0,1	0,1	9,7	0,0